

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan anak-anak harus lebih kita perhatikan, karena anak-anak zaman ini lahir di tengah-tengah perkembangan teknologi yang begitu pesat. Perkembangan teknologi ini memberikan berbagai kemudahan bagi kehidupan kita, di mana berbagai kemudahan itu berdampak pada perilaku *sedenter* dimasyarakat terutama anak-anak. Teknologi yang hadir seperti internet, media sosial, *game online*, *youtube*, tik-tok dll sangat memengaruhi aktivitas fisik dan interaksi sosial anak-anak.

Jika terus dibiarkan, maka pertumbuhan anak-anak dari segi fisik dan perkembangan sosial emosional menjadi terganggu. Gangguan pada pertumbuhan anak ini menjadi ancaman yang tidak bisa kita abaikan, mengingat bahwa generasi muda adalah kekuatan dari suatu bangsa (Setianto.2021,hlm.05). Generasi muda juga menjadi cerminan akan bangsa kita dimasa depan. Dengan demikian, menjadi tanggung jawab kitalah sebagai orang dewasa untuk memastikan mereka bertumbuh dan berkembang dengan baik sehingga mereka memiliki kecerdasan spiritual, intelektual serta emosional yang kuat dan menjadikan bangsa kita akan kuat pula nantinya.

Indonesia dimasa mendatang akan diwariskan kepada generasi Z. Generasi Z atau lebih dikenal dengan istilah “Gen Z” merupakan sebutan bagi orang yang lahir di antara tahun 1995 – 2010 dan mereka sudah terbiasa hidup di lingkungan teknologi di mana setiap aktivitas mereka sudah terbiasa menggunakan perangkat yang terkoneksi dengan internet (Purnomo.2019, hlm.01). Sementara generasi yang lebih maju daripada Gen Z adalah generasi *Alpha* di mana mereka adalah kelompok yang terlahir setelah tahun 2010 di mana karakteristik dari generasi *alpha* adalah memiliki kebiasaan terkoneksi dengan internet dan komunikasi visual yang dominan (Jha,2020,hlm.1-2).

Gen z dan generasi *alpha* ini tidak lepas dari internet dan dimanjakan oleh berbagai teknologi sejak saat mereka masih kecil, sehingga dapat kita amati bahwa mereka mempunyai kecenderungan pada aktivitas rumahan seperti menonton tv,

Adzani Kusumawardani, 2023
AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH DASAR PASCAPANDEMI COVID-19
PADA LINGKUNGAN PADAT PENDUDUK
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bermain video *game*, berinteraksi melalui media sosial dll. Hasil dari kecenderungan tersebut adalah banyaknya waktu yang digunakan anak-anak dan remaja untuk melihat layar, kondisi ini disebut dengan “*screen time*” yang jika berlebihan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Ini jelas menjadi masalah bagi negara mengingat bahwa salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas yang tinggi.

Terjadi peningkatan perilaku menetap dan aktivitas fisik yang kurang terhadap remaja Indonesia dari tahun ke tahun (Andriyani, Biddle, Arovah dan Cocker, 2020, hlm.09) Oleh sebab itu, penting adanya intervensi dari pemerintah berupa kebijakan yang mengatur tentang aktivitas fisik pada usia tertentu, serta melakukan sosialisasi secara masif ke seluruh pemuda Indonesia dengan menggunakan beragam media komunikasi untuk meningkatkan kegiatan fisik mereka.

Di rumah sakit jiwa Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 telah menangani pasien rawat jalan akibat kecanduan gawai sebanyak 104 pasien, untuk tahun 2021 pada bulan Februari pasien yang terdampak kecanduan *games online* dan masalah kejiwaan sebanyak 14 Pasien dan 5 pasien murni terdampak kecanduan *game online*. Budiyan Lina Menjelaskan bahwa ‘dampak negatif anak yang kecanduan internet dan gawai dapat berupa perubahan *mood* atau emosi termasuk iritabilitas, kemarahan dan kebosanan, gangguan pola tidur dan kualitas tidur yang buruk, depresi dan cemas, serta risiko bunuh diri’ (Ramdhani, 2021, hlm. 1).

Kondisi ini diduga menjadi lebih parah setelah adanya kebijakan Pembatasan sosial berskala besar yang telah ditetapkan Presiden Joko Widodo (Jokowi) dalam peraturan pemerintah (PP) No 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB sebagai upaya penanganan pandemi covid-19 pada 31 Maret 2020 tidak bisa dihindari dan menjadi keputusan yang tepat karena prioritas utama pada saat itu adalah penanganan pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Namun kebijakan ini secara tidak langsung meningkatkan perilaku *sedenter*, kurangnya aktivitas fisik, dan menurunnya kesehatan mental masyarakat terutama siswa.

Selama kurang lebih 2 tahun siswa tidak berkegiatan di luar dan berinteraksi langsung dengan teman sebayanya, di mana selama masa-masa inilah anak membentuk perilaku baru yang akan berpotensi menjadi kebiasaan. Setelah

pandemi covid-19 berakhir, muncullah dugaan adanya peningkatan perilaku *sedenter* pada siswa yang diakibatkan kegiatan pembelajaran secara daring selama pandemi covid-19.

Selain itu, berita kematian yang disebabkan oleh covid-19 juga memberikan tekanan mental kepada masyarakat. Dalam analisis pengaruh tingkat kematian akibat covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia yang dilakukan oleh Ilpaj dan Nurwati (2020,hlm.26) menyatakan bahwa tekanan selama pandemi covid-19 dapat mengakibatkan kecemasan, perubahan pola tidur, pola makan, rasa tertekan, sulit berkonsentrasi, bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah.

Kondisi kesehatan mental dan aktivitas fisik yang buruk lebih berpotensi terjadi di kawasan padat penduduk. Minimnya ruang terbuka melatar belakangi buruknya aktivitas fisik anak-anak, karena tidak ada lahan yang cukup untuk segala aktivitas fisik anak ketika di luar rumah. Selain itu, kawasan berpenduduk padat memiliki frekuensi interaksi yang tinggi, sehingga tingkat penyebaran kasus covid-19 di lingkungan padat penduduk akan lebih cepat (Setyawan,2023,hlm.46). Potensi tingginya tingkat penyebaran kasus covid-19 inilah yang menyebabkan buruknya kondisi kesehatan mental anak.

Sehingga masyarakat yang tinggal di kawasan padat penduduk dianggap memiliki potensi lebih besar terhadap meningkatnya perilaku *sedenter*, kurangnya aktivitas fisik dan buruknya kesehatan mental selama pandemi covid-19. Dengan demikian, Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa sekolah dasar pascapandemi covid-19 pada lingkungan padat penduduk.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang tertulis di atas, maka diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan yang ada tersebut dapat dikumpulkan dan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Buruknya aktivitas fisik pada siswa dikarenakan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada masa covid-19.

2. Buruknya kesehatan mental siswa akibat terisolasi dari dunia luar dan kecemasan diri terhadap orang lain karena kasus kematian yang disebabkan oleh pandemi covid-19.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat aktivitas fisik siswa di lingkungan padat penduduk pascapandemi covid-19?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental siswa di lingkungan padat penduduk pascapandemi covid-19?

1.4 Tujuan

Dengan itu tujuan penelitian ini adalah

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa di lingkungan padat penduduk pascapandemi covid-19.
2. Mengetahui tingkat kesehatan mental siswa di lingkungan padat penduduk pascapandemi covid-19.

1.5 Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis, kebijakan, isu maupun praktis.

1.5.1 Manfaat Dari Segi Teori

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi untuk menambah pengetahuan serta sumber acuan bagi penelitian yang sejenis dimasa depan, dan bisa memberikan konsep untuk menangani masalah kurangnya aktivitas fisik, perilaku *sedenter* dan kesehatan mental siswa di lingkungan padat penduduk.

1.5.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam menentukan langkah yang akan diambil dalam upaya mengurangi perilaku menetap siswa serta meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kesehatan mental siswa.

1.5.3 Manfaat dari Segi Praktik

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi sekolah penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan masukan terhadap arah pembinaan kepada siswa.

2. Bagi Guru, penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat dalam menciptakan potensi peningkatan kualitas dan kuantitas aktivitas fisik pada anak.
3. Bagi peneliti, kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mendapatkan pengalaman yang sangat berharga tentang meneliti suatu fenomena secara akademisi dan untuk menyelesaikan tugas akhir mahasiswa untuk meraih gelar sarjana.

1.5.4 Manfaat dari Segi Isu Dan Aksi Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat membentuk kesadaran para pembaca tentang aktivitas fisik, perilaku *sedenter* dan kesehatan mental siswa yang berpotensi mengurangi kualitas masa depan generasi muda penerus bangsa, yang dengan kesadaran tersebut bisa melahirkan aksi untuk selalu mengawasi anak-anak yang kita sayangi di sekitar kita untuk tidak berlebihan dalam menggunakan *gadget*.